24.027 Šalát rajčiakový s paprikou a syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rajčiaky	4,00	3,60	5,00	4,50	5,00	4,50	6,50	5,85
paprika	2,00	1,50	4,00	3,00	4,00	3,00	5,50	4,10
cibuľa	0,70	0,60	1,20	1,02	1,20	1,02	2,00	1,70
olej olivový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,45	0,45
ocot	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
syr tvrdý	0,30	0,30	0,55	0,55	0,55	0,55	0,70	0,70
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
voda	1,00	1,00	1,30	1,30	1,30	1,30	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g	60		100		100		130	

Receptúra

Výrobný postup

Papriku, rajčiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na rezance. Pridáme očistenú, na drobno nakrájanú cibuľu, premiešame a zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Šalát zjemníme olejom. Pred podávaním jednotlivé porcie posypeme strúhaným syrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	Vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	189	45	1,39	1,9	0,6	4,8	1,0	42,0	0,5	0,12	0,0	0,0	32,3	0,0
B	299	72	2,36	3,2	0,9	7,3	1,6	72,6	0,7	0,16	0,1	0,1	57,7	0,0
C	299	72	2,36	3,2	0,9	7,3	1,6	72,6	0,7	0,16	0,1	0,1	57,7	0,0
D	409	98	3,10	4,2	1,2	10,5	2,2	94,8	0,9	0,21	0,1	0,1	78,4	0,0